

ПРОФИЛАКТИКА ОБМОРОЖЕНИЙ

Наступила зима, желанное время года для любителей прокатиться на санках со снежных горок, побегать на лыжах, покружить на коньках. Но, к сожалению, в такую прекрасную пору подстерегает опасность переохлаждений и обморожений.

Обморожение – это поражение кожных покровов под длительным воздействием низких температур.



Четыре стадии обморожения:

1. Стадия обморожения: покалывание, онемение, жжение. Пораженный участок бледнеет, а затем образуется темно-красный отек.

2. Стадия обморожения: появляются волдыри, наполненные прозрачной жидкостью. Присутствует зуд, боль.



3. Стадия обморожения: волдыри наполнены кровянистой жидкостью. Может наблюдаться некроз (омертвление) участка кожи, ее цвет нездоровый, присутствуют сильные болезненные ощущения.

4. Стадия обморожения: стойкий отек, потеря чувствительности, некроз кожи и мягких тканей.

ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ ПРИ ОБМОРОЖЕНИИ

•Переместитесь в теплое место комнатной температуры, чтобы вы там могли раздеться. **Важно**, чтобы вы оказались в теплом помещении сразу же, как это станет возможно: не нужно «терпеть до дома», потому что обморожение усугубляется; чем дольше вы находитесь в неблагоприятных условиях, тем тяжелее будут последствия.

•Разденьтесь, аккуратно помассируйте пораженный участок. Осторожно промойте обмороженную конечность, наложите чистую свободную повязку.

•Можно принять ванну. **Важно**: ни в коем случае нельзя погружаться сразу в горячую ванну! Изначально вода должна быть около 25-27 градусов по Цельсию, затем можно постепенно добавлять горячую воду, пока вода не будет такой же температуры, как ваше тело.

•Если обморожение второй степени и выше, обязательно обратитесь к врачу. Не растирайте кожу, не делайте ничего: осторожно промойте пораженный участок и наложите чистую марлевую повязку.

•Съешьте и выпейте чего-нибудь горячего, примите горизонтальное положение, укрывшись теплым одеялом. Вы должны согреться и постепенно восстановить кровообращение.

Желаем Вам приятных зимних прогулок!

Берегите себя!

